

## 前 言

八卦掌，是以掌法和步法的变换轉行为中心的拳术套路。它的基本掌法是：单換掌、双換掌、双撞掌、穿掌、挑掌、翻身掌、搖身掌、轉身掌等八掌。它的基本步法是：起、落、扣、摆等四种。

八卦掌可以就其八掌中的一掌单独練習，也可以把八掌貫串起来先后穿插地連环練習。

八卦掌的运动特点是：一走，二視，三坐，四翻。这些特点为发展身手的輕捷、灵活，特别是下肢的力量提供了必要的鍛炼条件。通过八卦掌的鍛炼，将会給我們带来健康。

八卦掌最早的来源，不知起于何时。在《蓝簪外史》“靖边記”里却有这样的記載：“嘉庆丁巳（嘉庆二年），有山东济宁人王祥教馮克善拳法，克善尽得其术。庚午春（嘉庆十五年），牛亮臣見克善拳法中有八方步，亮臣曰：尔步伐似合八卦。克善曰：子何以知之？亮臣曰：我所习坎卦。克善曰：我为离卦。亮臣曰：尔为离，我为坎，我二人离坎交宮，各习其所习可也。”从这里可以看出八卦掌传流到今天，至少也有一百多年了。

清道光中叶以后至光緒六年，是八卦掌发展最盛的时

期。北京一带,学习八卦掌的人頗多。八卦掌前辈董海川先生是当时传授八卦掌的主要人物,从其学者有程廷华、尹福、宋长荣、张占魁等。

我从张占魁先生学习有年,粗知梗概,当此体育运动空前发展之际,頗愿将自己所学之八卦掌贡献给大家,作为锻炼身体方法。为此编写成書,然而由于对八卦掌尚缺乏深刻的研究,不免会存在許多缺点,尚望讀者多提宝贵意見,以便今后改正。

姜 容 德

高

## 八卦掌的鍛煉方法

順項提頂，溜臀收肛；松肩沉肘，實腹暢胸；滾鑽爭裹，奇正相生；龍形猴相，虎坐鷹翻；擰旋走轉，蹬腳摩脛；曲腿蹣泥，足心涵空；起平落扣，連環縱橫；腰如軸立，手似輪行；指分掌凹，擺肱平肩；椿如山岳，步似水中；火上水下，水重火輕；意如飄旗，又似點燈；腹乃氣根，氣似雲行；意動生慧，氣行百孔；展放收緊，動靜圓撐；神氣意力，合一集中；八掌真理，俱在此中。

順項提頂，溜臀收肛。順項是使頸項自然豎直，在鍛煉時不要仰頭，不要低頭，也不要左右歪斜；提頂是將下頰里收，頭向上直頂；溜臀是將臀部下垂向里收縮，在鍛煉時不要有絲毫的向后擺臀的現象產生；收肛是將肛門的肌肉予以收縮控制，不要使它放鬆。

松肩沉肘，實腹暢胸。松肩是使兩肩向下松沉，在鍛煉時不要向上聳肩；沉肘是使肘部經常保持着向下沉墜，在鍛煉時必須屈如半月形；腹是“蓄氣”的良好部位，實腹就是指在鍛煉時必須將呼吸深入到腹部，使腹部充實鼓蕩，即所謂“氣沉丹田”，“內宜鼓蕩”的意思；胸部的向外挺凸，固然會影響“氣沉丹田”，而胸部的向里收縮，也足以影響到心臟的壓縮，阻礙了血液的流暢，因之，暢胸就是指胸部要寬松開展，既不要挺胸也不必縮胸。

滾鑽爭裹，奇正相生。這是指鍛煉時的勁力變化而言。滾是圓形的旋臂動作，鑽是既要轉又要向前的螺旋形的旋臂動作，爭是向外撐開，裹是向里扣抱。這四種動作在運動時都必須使肌肉收縮產生力量。僅僅是圓形的滾轉，沒有向前的力量，這種勁力它里面沒有向外和向前的勁力矛盾，力量不能保持最大，因之在鍛煉的時候，必須要滾中帶鑽，使圓形的滾轉動作成為螺旋形的動作。爭和裹也是這個意思，兩臂肘的合抱固然該使用裹力，但是裹力只有向里收的勁，而沒有向外擴張的勁，这里面就沒有向里和向外的勁力矛盾產生，如果是裹里帶爭，这里面就有了收縮和擴張的對抗性，就有了勁力的矛盾產生。奇正兩字，是代表着二種不同性質的事物的矛盾。“奇正相生”換句話說，也就是“矛盾產生了”。八卦掌的一切勁力，都是由滾、鑽、爭、裹四力的相互對抗，在奇正的矛盾產生中所發揮出來的。

龍形猴相，虎坐鷹翻。這是指鍛煉時的身形、身法、步法的變化而言。八卦掌的運動特點之一就是“走”，這種滔滔不絕的圓形步，必須使之“形如游龍”，悠然之中含着穩重；八卦掌的運動特點之二是“視”，八卦掌在轉行時或轉身換掌時，兩眼總是注視着兩掌，所謂“手眼相隨”，眼是之苗，“視”能顯示出運動的內在精神，這種精神必須使之象猿猴守物那樣机灵之中含着警惕意味，並通過眼的注視把它表達出來；八卦掌的運動特點之三是“坐”，在轉行時，它的兩腿並不伸直，採用“坐胯”，在轉身換掌時的一頓之間又有“坐樁”的動作，這些蹲坐的動作和腿法，必須使之象“虎踞”之形，沉着有力；八卦掌的運動特點之四是“翻”，

就是轉身的動作，在轉身時必須採取鶴鵬盤旋空中翻身降落的那種靈敏、灑脫之勢。

擰旋走轉，蹬腳摩脛。擰旋走轉就是說在走轉時必須是腰要擰，肘臂要擰，手掌要擰，頸項要擰，使頭手肘身擰向圓心的一面，擰成一股旋勁；蹬腳摩脛，是指在走轉時前行之腳必須輕邁，后行之腳必須蹬勁；向前進步必須貼近前腳脛骨里側摩擦而過，不要將腳提得過高或過寬。

曲腿墮泥，足心涵空。曲腿就是在走轉時兩腿作適度之彎曲，身體往下坐，使力量貫注兩腿；墮泥是兩腳前進不要過高，如墮泥之狀；足心涵空是使腳掌和腳跟同時平落地面，五趾抓地，這樣腳心就涵空了。

起平落扣，連環縱橫。起平是將腳提起時也要象“足心涵空”那樣平；落扣是說落步時不僅要平落，還要使腳里扣；連環是不斷的意思，意識不斷，勁力不斷，動作不斷，從連環中生出縱橫，上下左右四面八方一氣連環。

腰如軸立，手似輪行。八卦掌在鍛煉時必須以腰部構成運動的軸心，手动必先身動，身動必先腰動，使腰帶動一切；八卦掌在換掌的時候必須使手臂的動作如車輪那樣形成圓圈，因為圓形動轉較為靈敏，又含着連環不斷的作用。

指分掌凹，擺肱平肩。指分是將五指分開，不要并攏，掌凹是使掌心向里涵空凹攏；擺肱是在轉行時兩臂必須極力向圓心的一面擺動，不可有向前推的動作；平肩是兩肩在轉行時或轉身換掌時都必須保持端正平舒，不要有一起一落的現象。

樁如山岳，步似水中。樁是指靜止性的動作，八卦掌的

椿步必須使之象山岳那樣穩固，似乎任何強大的力量都推它不動似的；步是指活動性的動作，八卦掌的“蹉泥步”必須使之在穩健之中含着象流水那樣輕快，這樣八卦掌的步法就不是笨重的，也不是浮飄的了。

火上水下，水重火輕。心在上屬火，腎在下屬水，所謂“心火腎水”，也就是前面所說“實腹暢胸”的心要虛，腹要實的意义。

意如飄旗，又似點燈。古代練兵，一切的陣形變化，前進後退都必須以飄蕩的令旗和夜間燈為引導，八卦掌運動時也必須以意識引導動作，不能隨隨便便地運動。

腹乃氣根，氣似雲行。前面已經說過腹是“蓄氣”的良好部位，在鍛煉時必須將呼吸之氣深入到腹部，但是這種深呼吸的運動是猛然一口就將氣吸入腹內呢，還是慢慢地吸入呢？“氣似雲行”就說明了八卦掌的深呼吸運動必須是象空中行雲那樣慢慢地運行，不要猛然吸入，也不要猛然呼出。

意動生慧，氣行百孔。意動生慧是說八卦掌的動作如果是象前面所說的“意如飄旗，又如點燈”那樣有意識的運動，那麼就能在運動中培養出機警、敏感的素質。氣行百孔是說如果八卦掌的深呼吸是按照前面所說的“氣似雲行”那樣的話，那麼所吸入的氧氣就能輸送到各個需要的地方去。

展放收緊，動靜圓撐。展放收緊是指動作姿勢的開合而言，開的姿勢要舒展遠放，合的姿勢要內收外緊；動靜圓撐是指動中必須求靜，靜中又必須有動；動的極處就是靜的發源，靜的極處就是動的起端，這動和靜必須相互循行，又相互含蓄。

神气意力，合一集中。前面所說到的精神、气吸、意識、力量等各方面的鍛煉方法，它們并不是孤立的，而是合一集中的，不集中，动作就不能完整一气，不合一手脚就不能行动一致。所謂“合一”，就是手与脚合，肩与胯合，肘与膝合，神与意合，气与力合，內与外合；所謂“集中”，就是这六合必須統一，和諧，協調，取得完整。

八掌真理，俱在此中。这是說如果完全掌握和运用了上面所說的八卦掌的鍛煉方法，才算得到了八卦掌的真正的技术，不然的話，那还是只算学会了一套空架子而已。

## 八卦掌的三个鍛煉步驟

八卦掌的鍛煉，分为三个步驟，就是：定架子，活架子，变架子。第一步驟，一定要先練定架子，这是八卦掌打基础的步驟。定架子就是一步一趋、慢慢地、規規矩矩地按八卦掌的动作練習。不可快。

第二步驟，是活架子。活架子是步法不停的練習。換式时，不要把步法停住，应迅速向前迈出去，每式都如此換步，就完全变成活的步法了。八卦掌的活架子，走起来如游龙、如飞凤，天天娇娇，飘飘蕩蕩，非常美观好看。

第三步驟是变架子。变架子是随意变化，有时把第一掌放在最后練，有时把第八掌作第一掌練，有时把第四掌作第二掌練，这样随意穿插練習，就可以千变万化，无穷无尽，

越練越多。

## 八卦掌的三盘

八卦掌分上盘、中盘和下盘三种練法，通称三盘練法。上盘練法是：身体直立，走起步法来，就象寻常人走路一样，不向下坐胯。中盘練法是：两腿屈膝微蹲，上半身与腰部的重点落于两腿上，走起步法来，就象蹚泥蹚水一般。上盘和中盘練法以走快步最相宜。下盘練法是八卦掌的最困难的練法，它必須是：腿极力弯曲，脚跟与臀部、膝盖要成一个三角形。全身的重点落在两腿上，走步越慢越好。

三盘的練法以中盘練法最相宜。現在全国練習八卦掌的都是練中盘，惟有練習单架子的时候，才練下盘工夫。

## 八卦掌的主要掌法

八卦掌的主要掌法，分为仰掌、俯掌、豎掌、抱掌、劈掌、擦掌、挑掌、螺旋掌等八种。

分別图解如下

### 一、仰掌：

掌心向上，五指分开，掌心凹空，如图子。





图 子

## 二、俯掌：

掌心向下，五指分开，如图丑。



图 丑

## 三、豎掌：

食指、中指、无名指、小指向上分开豎直，拇指斜向上与食指作八字形，掌心向外，手腕上屈，如图寅。

又有掌心向里或向左右者，亦叫豎掌。左右手相同。

## 四、抱掌：

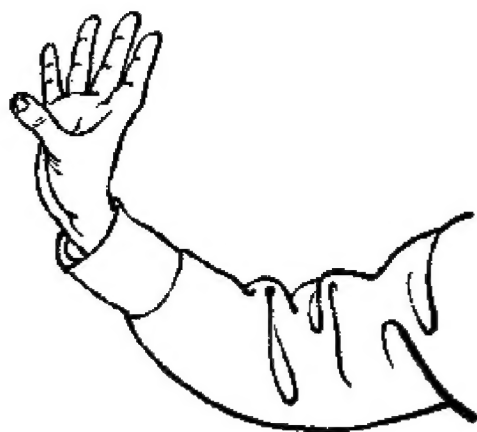


图 寅

五指分开，拇指外侧向上，掌心向里，屈肘向身前作环抱式，如图卯。

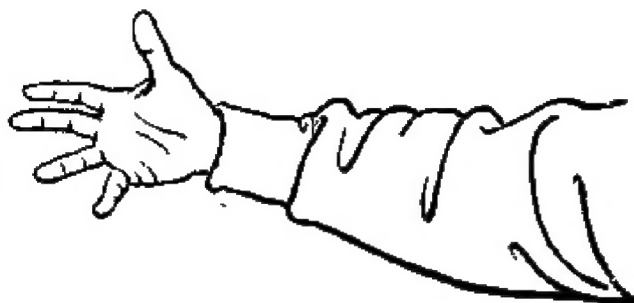


图 卯

#### 五、劈掌：

五指分开，拇指外侧向上，小指外侧向下，掌指向前，由上向下直劈，如图辰。



图 辰

#### 六、撩掌：

五指分开，拇指外侧向上，掌心向里，由下向前撩出，如图巳。



图 卯

#### 七、挑掌：

五指分开，由下向前、向上挑出，掌指向上，如图午。



图 午

#### 八、螺旋掌：

五指分开，向前、向上臂外旋上举，小指外侧对向面部，掌心向外，掌指向上，如图未。



图 未

# 八卦掌的动作解说

## 第一掌

### 一、预备式

沿着圆圈北端开步站立，面向西方，两臂在两腿侧自然下垂，两手小指外侧贴靠两腿，手心向前，两眼平视。（图1）

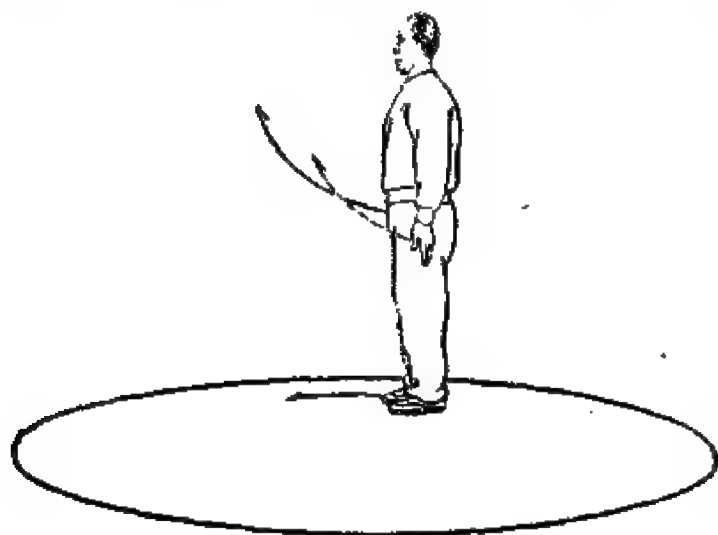


图 1

注：图中表示动作趋向的箭头是：左手左脚用虚线，右手右脚用实线。

要点：头往上顶，项要竖直，全身放松；两脚开步的中间距离，与两肩宽。

### 二、倚马问路

右足向前迈进一步，足尖里扣；同时两手由下向前向上斜形伸出，手心向上成仰掌，右手在前，左手在后；两肘屈成半

圓形，眼平看右掌。（图2）



图 2

要点：松肩松腰松胯，两腿力量平衡；右掌高不过眉，左掌在右肘里侧距离约七、八寸。

### 三、叶底藏花（右）

左足向右足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈，上身右轉朝向北方；右掌同时臂內旋使小指外侧向上，拇指外侧向下，屈肘环抱胸前；左掌随之向右腋下平穿，掌心向上，



图 3 正

屈肘环抱。(图3及图3背后)



图 3 背

要点：头向右转，眼看右肘。

#### 四、鸿雁出群（左）

1. 两足原地不动，上身左转；左掌从右肘下面向身体左上方（圆圈西南方）移转上举，与头平齐；右掌同时臂外旋，随左掌转动，置于左肘里侧，两掌成仰掌，眼看左掌。（图4）。



图 4

2. 上动不停，左掌臂内旋，向身体左方转动，成竖掌，右掌随着臂内旋，屈肘向左胁侧下按，掌心向下；上身继续向左转动；头随着左掌向左方扭转，眼看左掌。（图5）



图 5

3. 左足尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向东、向北沿圆圈行走一周，走到北方原起点如图5时，再换接下一式。

要点：左肩左肘极力向身体左方外展，左掌高与眉齐，右掌向下向前推按，腰向左拧，行走速度要均匀。

#### 五、紫燕抛剪（右）

右足向左足前（西方）迈进一步，两足成倒八字；左掌同时臂外旋，使拇指外侧向上，从右臂上面向右侧推出，掌心向外；右掌伸于左臂下面，小指外侧斜向上；两掌上下交迭，头向右转，眼看左掌。（图6）

要点：松肩松腰松胯，两臂环抱胸前，但不要抱紧。



图 6

#### 六、閉門推月（左）

左足向身体左侧微移，足尖外展；上身稍向左轉；左掌同时臂內旋使拇指外侧向下，从右向左屈肘带回，掌心向外；右掌同时臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜向上；眼看两掌。（图7）



图 7

要点：两臂要屈成半圆形，不要屈紧。



### 七、叶底藏花（左）

右足向左足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身左转朝向北方；左掌同时稍向左带；右掌同时向左屈肘平穿，掌心向上，成仰掌。（图8及图8背后）

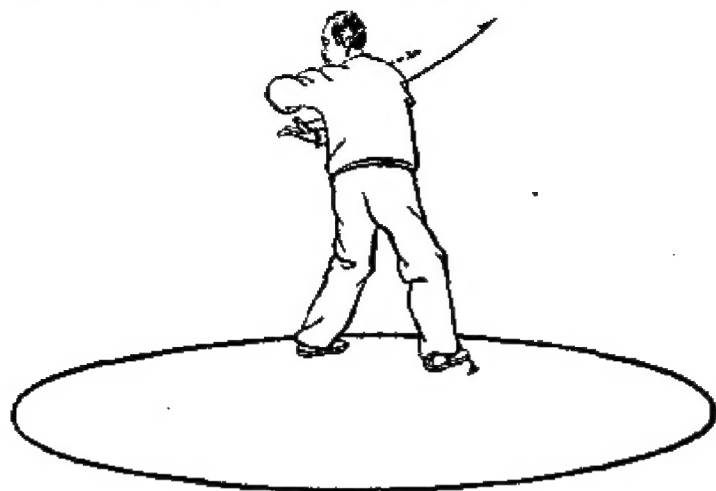


图 8 正

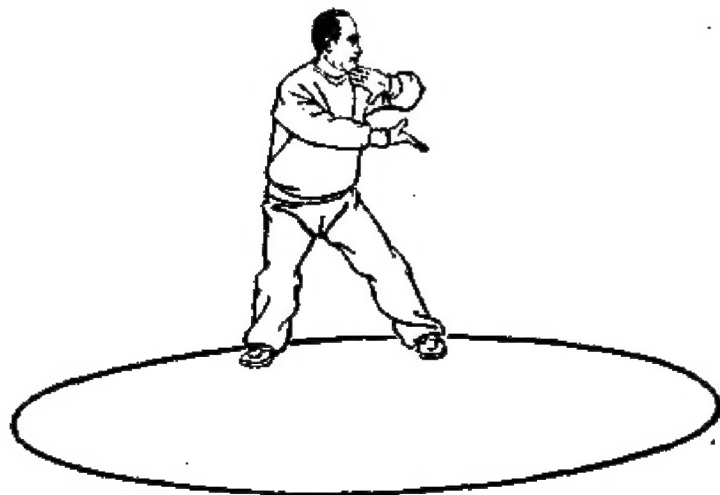


图 8 背

要点：与第一掌第三动叶底藏花同，唯方向相反。

### 八、鸿雁出群（右）

1. 两足原地不动，上身右转，右掌从左肘下面向身体右